fICHA DE aVALIAÇÃO DE cONHECIMENTOS

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Nº\_\_\_\_\_\_ Turma\_\_\_

Avaliação\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Encarregado de Educação \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ciências da Natureza

6ºAno

****

[](http://www.google.pt/imgres?q=cliparts+crian%C3%A7as&hl=pt-PT&gbv=2&biw=1058&bih=496&tbm=isch&tbnid=YqfU84qyCcA0JM:&imgrefurl=http://l-u-s-a-n-t-o-s.blogspot.com/&docid=kKOMv207hEH0ZM&imgurl=http://4.bp.blogspot.com/_Dv2su01hS8w/S3NVuc41rtI/AAAAAAAAACw/xoFlnT_wvow/S269/clipart087-1.gif&w=125&h=130&ei=eW-wTsuMFsbA8QOmgemnAQ&zoom=1)

**Lê com atenção antes de responderes!**

**“Os nutrientes são indispensáveis à manutenção da vida”.**

1. Das afirmações que se seguem, assinala com uma cruz (**X**) as **afirmações verdadeiras**.

A – Os nutrientes são alimentos.

B – São os alimentos que fornecem os nutrientes.

C – Os nutrientes existem em quantidade igual em todos os alimentos.

D – A saúde depende do tipo e da quantidade de nutrientes que o organismo recebe.

E – A água não é um nutriente.

1. O quadro seguinte refere-se a alimentos e a alguns nutrientes de que eles são grandes fornecedores.Utilizando setas, **faz corresponder** os termos da **coluna A** aos termos da **coluna B**.

**Quadro I**

|  |  |
| --- | --- |
| A | B |
| Carne •  Legumes •  Cereais •  Massas •  Azeite • | • Vitaminas  • Glúcidos  • Lípidos  • Fibras  • Proteínas |

1. **Faz a correspondência** correta entre os nutrientes e a função que cada um desempenha no nosso organismo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glícidos • |  | • Regulam o funcionamento do intestino. |
| Prótidos • |  | • São necessários para o crescimento do organismo. |
| Lípidos • |  | • Dão-nos energia para nos protegermos do frio. |
| Vitaminas • |  | • Dão-nos energia para nos movimentarmos e trabalharmos. |
| Fibras • |  | • Protegem-nos de certas doenças. |

1. Como sabes, o organismo humano é formado pelos mesmos componentes que existem nos alimentos. Da lista de substâncias alimentares que se segue selecciona:
   1. Três alimentos;

**Quadro II**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ferro | Fibras | Batatas |
| Lípidos | Pão | Vitamina C |
| Carne | Proteínas | Cálcio |
| Fruta | Glícidos | Cenoura |

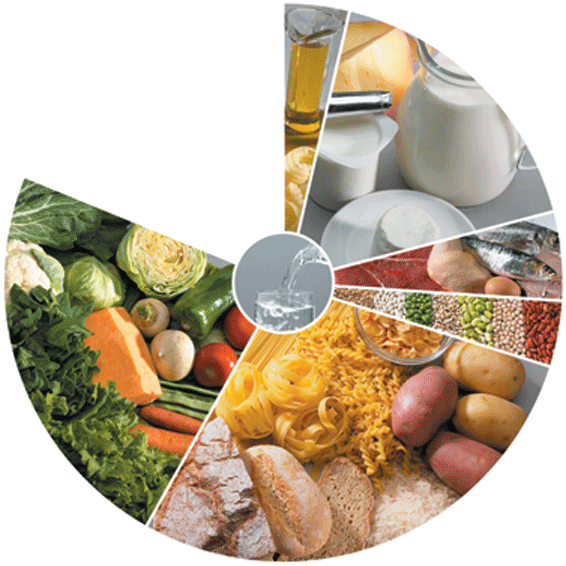
* 1. Um nutriente plástico;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Um mineral.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. A Roda dos Alimentos transmite orientações para uma alimentação saudável. A Roda dos Alimentos da figura 1 está incompleta.



* 1. Indica dois alimentos do grupo G.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Indica o grupo constituído pelos alimentos que devemos consumir em menor quantidade?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Por que razão a água se encontra representada no centro da roda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. O que entendes por “alimentação equilibrada”?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Figura 1 – A Roda dos Alimentos.**

* 1. Completa cada frase com **a letra do grupo** correspondente:

- Os alimentos proteicos são os do grupo ……… , ……… e ……… .

- Os alimentos dos grupos ……… e ……… são os que fornecem mais glúcidos.

- Os alimentos que devemos ingerir em menor quantidade diária são os do grupo ……… .

- Os alimentos dos grupos ……… e ……… fornecem grande quantidade de vitaminas e minerais.

1. Os gráficos representados na figura 2 apresentam a constituição (por 100g) de dois alimentos relativamente a alguns nutrientes.



**Figura 2**

* 1. Tendo em conta os dados apresentados pelos gráficos indica qual o nutriente que existe em maior quantidade no:
     1. alimento A - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
     2. alimento B - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  2. Em que alimento existe maior quantidade de lípidos?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Indica um nutriente que não entre na constituição do alimento B.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Considerando a composição dos alimentos A e B, indica qual deles pode ser:

o pão \_\_\_\_\_\_ o frango \_\_\_\_\_\_

1. Os rótulos das embalagens dos produtos alimentares não são apenas para se saber o alimento que a embalagem encerra, dão-nos, cada vez mais, indicações úteis que é importante saber interpretar.

Nata

Ultrapasteurizada para bater

**Ingredientes**: Nata, emulsionante (E471) e estabilizador (E407).

Consumir de preferência antes de: 11/02/07



* 1. Observa o seguinte rótulo de uma embalagem de Natas.
     1. Indica duas informações fornecidas pelo rótulo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



* 1. Indica um aditivo alimentar contido no rótulo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Figura 3**

1. **“**Os desequilíbrios alimentares dão origem a doenças nutricionais”.
   1. A **obesidade** é uma doença provocada pelo **excesso de que nutrientes**? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   2. Indica um alimento que devemos evitar para impedir o aparecimento de cárie dentária? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   3. Como se chamam as doenças provocadas pela falta de vitaminas? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   4. . Qual a doença provocada pela carência de:
      1. vitamina A\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      2. vitamina B\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      3. vitamina C\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      4. vitamina D\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Das frases que se seguem, assinala, com uma cruz (**X)**, as que correspondem a **atitudes incorretas** em relação à alimentação.

|  |  |
| --- | --- |
| * Tomar sempre um pequeno-almoço completo. ( ) * Comer doces nos intervalos das refeições. ( ) * Fazer intervalos de 5 horas entre as refeições. ( ) | * Comer fruta com frequência. ( ) * Consumir pouco leite. ( ) * Evitar os alimentos fritos. ( ) |

1. Observa com atenção a figura 2.



1

2

4

3

5

6

7

8

* 1. Qual o **nome do sistema** representado na figura 2?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Completa a legenda da figura:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. pâncreas

7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Figura 4**

1. É no sistema digestivo que os alimentos sofrem transformações.
   1. Explica o que é a **digestão**.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Quais as transformações que ocorrem na boca? Justifica referindo os intervenientes em cada uma dessas ações.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Qual o nome do produto resultante da digestão da boca?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[](http://www.google.pt/imgres?q=cliparts&hl=pt-PT&biw=1058&bih=526&gbv=2&tbm=isch&tbnid=rLgtP31GCPj1OM:&imgrefurl=http://clipartphotoss.com/2011/09/02/clip-arts/&docid=5B565FTMfkq1fM&imgurl=http://clipartphotoss.com/wp-content/uploads/2011/09/Clip-Arts.jpg&w=524&h=404&ei=zWmwTrzsOLCL4gTq9KG7AQ&zoom=1)

***Bom Trabalho!***